CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSOS DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA, ENFERMAGEM E FISIOTERAPIA
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA

Douglas Santos Cardoso
Edna Tayná Rocha Luz
Jéssica Lohany Martins
João Pedro de Souza Chaves
Natalia Rodrigues Viana

ANÁLISE DA INCIDÊNCIA DE LESÕES EM JOVENS FUTEBOLISTAS:
Uma revisão integrativa da literatura

VITÓRIA DA CONQUISTA – BA

2023

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSOS DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA, ENFERMAGEM E FISIOTERAPIA
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA

Douglas Santos Cardoso
Edna Tayná Rocha Luz
Jéssica Lohany Martins
João Pedro de Souza Chaves
Natalia Rodrigues Viana

ANÁLISE DA INCIDÊNCIA DE LESÕES EM JOVENS FUTEBOLISTAS:

Uma revisão integrativa da literatura

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado aos Curso de Educação Física, Enfermagem e Fisioterapia - Centro Universitário de Excelência, Unidade Vitória da Conquista, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física, Enfermagem e Fisioterapia.

Orientador: Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares

VITÓRIA DA CONQUISTA – BA
2023

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSOS DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA, ENFERMAGEM E FISIOTERAPIA
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA

Douglas Santos Cardoso
Edna Tayná Rocha Luz
Jéssica Lohany Martins
João Pedro de Souza Chaves
Natalia Rodrigues Viana

ANÁLISE DA INCIDÊNCIA DE LESÕES EM JOVENS FUTEBOLISTAS:
Uma revisão integrativa da literatura

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado aos Curso de Educação Física, Enfermagem e Fisioterapia - Centro Universitário de Excelência, Unidade Vitória da Conquista, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física, Enfermagem e Fisioterapia.

Orientador: Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares

Aprovado em: _____ de _____ de 2023.

Banca Examinadora

_____
Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares - Orientador

_____
Profa. Me. Vanessa Rodrigues de Oliveira Portela

_____
Profa. Ma. Luara Costa Fagundes

“Dedico para as pessoas mais importantes na minha vida: Odair, Gislene, Laila e Bianca’’ - Natalia Rodrigues Viana

“Dedico aos meus pais, Edina e José e ao meu irmão, Ronaldo, que mesmo longe sempre se fizeram presentes.’’ - Jéssica Lohany Martins

AGRADECIMENTOS

“Grata principalmente ao meu Bom Deus, e a todos aqueles que contribuíram direta ou indiretamente para que eu conseguisse chegar até aqui” - Natalia Rodrigues Viana

“Agradeço a Deus por estar sempre me iluminando e sustentado, pois mesmo diante das dificuldades em momento algum me deixou desistir.” - Jéssica Lohany Martins

“Agradeço a professora Victória Midlej.” - Douglas Santos Cardoso

CARDOSO, D. S. *et. al.* **Análise da incidência de lesões em jovens futebolistas: uma revisão integrativa da literatura**. 2023. p. 21. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física, Enfermagem e Fisioterapia) – Centro Universitário de Excelência, Vitória da Conquista, 2023.

RESUMO

Introdução: O futebol é caracterizado como uma modalidade esportiva, que requer de atletas um nível de velocidade, força e técnica; contendo movimentos de aterrissagens, deslocações e saltos. Assim sendo, é perceptível que esse esporte envolve alta demanda de aptidão e habilidade física, predispondo o acometimento de lesões nesses esportistas. **Objetivo:** Identificar o índice de lesões em jogadores jovens de futebol. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa, cuja temática foi pesquisada nas bases de dados da BVS, BDTD, Catálogo de Teses e Dissertações (CAPES) e SCIELO, a partir de descritores utilizando o operador booleano AND: “lesões” AND “futebol” AND “adolescentes” e “lesões” AND “futebol” AND “jovens”; incluídos artigos apenas dos últimos 10 anos, e que englobasse na sua amostra de pesquisa atletas de 10 a 20 anos de idade. **Resultados e discussão:** A partir do estudo dos artigos apresentados nesta revisão, foram identificadas que o maior índice das lesões é de natureza aguda, musculoesquelética e, majoritariamente, na região dos membros inferiores. Ademais, os estudos abordam a idade dos jogadores, alguns tipos de lesões, intensidade de treinamento e posicionamento no time, sendo alguns dos fatores diretamente relacionados ao aumento de incide e gravidade das lesões. **Considerações finais:** Portanto, conclui-se que essa pesquisa visa contribuir no meio científico, clínico e desportista sobre a temática discutida; entretanto, se faz necessário novas investigações sobre a temática.

Palavras-chave: Futebol. Esportes Juvenis. Índice. Traumatismos em atletas.

CARDOSO, D. S. *et al.* **Analysis of the incidence of injuries in young soccer players: an integrative literature review.** 2023. p. 21. Course Conclusion Work (Graduation in Physical Education, Nursing and Physiotherapy) - Centro Universitário de Excelência, Vitória da Conquista, 2023.

ABSTRACT

Introduction: Football is characterized as a sport that requires a level of speed, strength and technique from its athletes; it involves landing, moving and jumping. As such, it is noticeable that this sport involves a high demand for physical fitness and skill, predisposing these athletes to injuries. **Objective:** To identify the rate of injuries in young soccer players. **Methodology:** This is an integrative review, whose theme was researched in the BVS, BDTD, Catálogo de Teses e Dissertações (CAPES) and SCIELO databases, using descriptors using the Boolean operator AND: "injuries" AND "soccer" AND "adolescents" and "injuries" AND "soccer" AND "young people"; included articles only from the last 10 years, and which included athletes between 10 and 20 years of age in their research sample. **Results and discussion:** From the study of the articles presented in this review, it was identified that the highest rate of injuries is acute, musculoskeletal and mostly in the region of the lower limbs. In addition, the studies address the age of the players, some types of injury, training intensity and positioning in the team, which are some of the factors directly related to the increased incidence and severity of injuries. **Final considerations:** It can therefore be concluded that this research aims to contribute to the scientific, clinical and sporting environment on the subject discussed; however, further research is needed.

Keywords: Soccer. Youth Sports. Index. Injuries in athletes.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	**09**
2 METODOLOGIA	**12**
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	**14**
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	**22**
5 REFERÊNCIAS	**23**

1 INTRODUÇÃO

O futebol, no século XXI, foi apontado como um fenômeno global, o esporte mais efetuado em todos os países (Pizarro, 2021). Sendo o Brasil visto mundialmente como o “País do Futebol”, onde consequentemente, desde a infância crianças são influenciadas a gostarem e adotarem essa prática; sejam elas motivadas através do ambiente familiar, social ou dos meios tecnológicos. Posteriormente, facilitando a aderência desses futuros jovens na categoria esportiva competitiva.

Segundo Cavali *et al.* (2018), o futebol é definido como um esporte que contém gestos repetitivos de variáveis intensidades, envolvendo o desempenho aeróbico e anaeróbico do atleta, tanto durante o jogo como no momento do treinamento. Sendo caracterizado como uma modalidade esportiva, que requer de atletas um nível de velocidade, força e técnica (Mendes; Neto, 2022). Contendo movimentos de aterrissagens, deslocações e saltos (Silva, 2019). Sendo assim, é perceptível que esse esporte envolve alta demanda de aptidão e habilidade física, predispondo aos esportistas um elevado risco de implicações mecânicas (Ramos, 2017).

Nos jovens atletas, é indispensável entender as suas individualidades, pois existe uma correlação da evolução do desempenho esportivo referente ao modo de desenvolvimento físico no estágio da adolescência. Portanto, essa fase é caracterizada por diversas modificações, sendo elas biológicas, psicológicas, fisiológicas, sexuais e sociais (Rezende *et al.,* 2014). Logo que, esse período considera adolescentes as pessoas entre o intervalo de idade completa de dez anos até aos vinte anos incompletos, conforme a classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS) (Bezerra *et al*, 2017).

De acordo Neto et al. (2021), os impactos biomecânicos e os fatores genéticos, são as mais prováveis razões das causas das lesões. O gesto esportivo realizado de forma incorreta, musculaturas tensas frequentemente, treinos com durações prolongadas, esforço repetitivo, descoordenada contração dos músculos e movimentos efetuados de maneira exagerada (Xi, 2023), associado ao excesso de partidas ao longo do ano, acumulando exaustão, sobrecarga tecidual e articular, com tempo mínimo para reabilitação, predispõe demasiadamente o índice dos agravos

lesivos (Neto, 2021). Similarmente, muitos dos jogos realizados são praticados sem as devidas medidas preventivas.

Conforme Silva (2019), na presença de sucedidos episódios de estresse físico e mental, pode-se aumentar o nível de tensão muscular, consequentemente, redução da amplitude articular e flexibilidade muscular, minimizando a coordenação e gesticulações dos movimentos, propiciando o jogador à fadiga, e submetendo-o a ocasiões de achar-se lesionado.

Levando em conta as possíveis consequências desse impacto negativo, essas lesões podem ocasionar expressivas incapacidades físicas, além de também poder originar transtornos psiquiátricos nesses jogadores, impedindo que os mesmos participem de treinamentos ou jogos; para mais, receio emotivo de voltar a praticar o esporte. Portanto, um jovem desportista que teme a recidiva de lesões musculoesqueléticas, pode manifestar insegurança no segmento corporal em que sofreu o trauma, dificultando o andamento e evolução das atividades de reabilitação e retorno para a prática esportiva, subsequentemente, decaindo o rendimento do jogador (Silva, 2019).

Sabe-se, que os times de alto nível participam de numerosas competições, com viagens e reuniões provavelmente extenuantes, exigindo uma maior demanda e bom preparo físico dos jogadores (Gayardo *et al.,* 2012). À vista disso, consoante Silva (2019), o triunfo no futebol não procede somente de uma aptidão corpórea qualificada, mas similarmente à uma psique saudável (grau de stress, atuar sob pressões internas e externas, a ansiedade, e lidar com insucessos em algumas partidas). Muitas dessas pressões podem ser advindas dos mesmos, como de técnicos ou patrocinadores (Coelho, 2021).

Além disso, o afastamento dos treinamentos e competições por tempos prolongados e indeterminados, acompanhado de incumprimentos das regras de contratos, afazeres e compromissos não efetuados, podem propiciar danos econômicos aos clubes (Arliani *et al.,* 2019).

O vigente estudo propôs identificar na literatura a incidência de lesões em atletas juvenis de futebol. Para isso, foram filtrados artigos que contemplassem o respectivo assunto da temática, elaborando assim uma revisão da literatura. Tendo como objetivo geral, identificar a incidência e os tipologias de lesões que mais acometem os jovens praticantes de futebol na categoria competitiva. E objetivos

específicos, exibir prováveis causas e fatores de riscos que provocam uma eventual lesão.

Posto isso, na juventude praticante de futebol de alto rendimento, é notório que o esporte se relaciona a agravos físicos e emocionais, sendo fatores relevantes para a queda no desenvolvimento desportivo saudável. À vista disso, baseado na revisão da literatura, qual a incidência e as características de lesões mais recorrentes em jovens futebolistas? O presente tema foi escolhido tendo em vista que, os episódios de lesões estão interligados com um adequado ou inadequado desempenho e rendimento de atletas na prática esportiva, destacando a relevância de investigar o índice de lesões nos segmentos corporais. Ademais, visa contribuir no meio científico, clínico e desportista sobre o contexto abordado, conscientizando sobre as possíveis causas e fatores de riscos que geram esses transtornos lesivos aos atletas. Desse modo, diante de uma concepção integral, será possível estabelecer estratégias que minimizem e evitem esses riscos negativos detectados e estipulem uma terapêutica adequada; especialmente, no cenário da prática desportiva de futebol, sendo beneficiados os clubes, treinadores e jogadores.

2 METODOLOGIA

Neste estudo foi utilizado o método de revisão integrativa, cuja finalidade é interpretar e resumir dados de estudos sobre uma determinada temática, de maneira ordenada, promovendo o conhecimento do assunto pesquisado (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

Para a realização do procedimento de investigação dos dados é fundamental que sejam empregadas as seguintes etapas: identificação do assunto e escolha da hipótese, que critérios de inclusão e exclusão sejam estabelecidos da pesquisa na literatura, extração e avaliação das informações definidas e incluídas nos estudos, análise dos dados e apresentação da síntese do entendimento (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

Deste modo, foram realizadas no intervalo de setembro a outubro de 2023, buscas por artigos nas bases de dados Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), Catálogo de Teses e Dissertações (CAPES) e Biblioteca Eletrônica Científica Online (Scielo), utilizando a combinação de descritores com o operador booleano AND: “lesões” AND “futebol” AND “adolescentes” e “lesões” AND “futebol” AND “jovens”.

As seleções dos artigos foram pautadas sob critérios de inclusão pré-definidos, os artigos deveriam estar em português, serem publicados nos últimos 10 anos, englobar na sua amostra de pesquisa atletas de até 10 a 20 anos de idade, possuírem dados que fornecessem informações detalhadas sobre índice de lesões em jovens e adolescentes praticantes de futebol do sexo masculino, serem encontrados em plataformas online gratuitamente e na íntegra, responder à pergunta norteadora. Foram excluídos da seleção artigos duplicados.

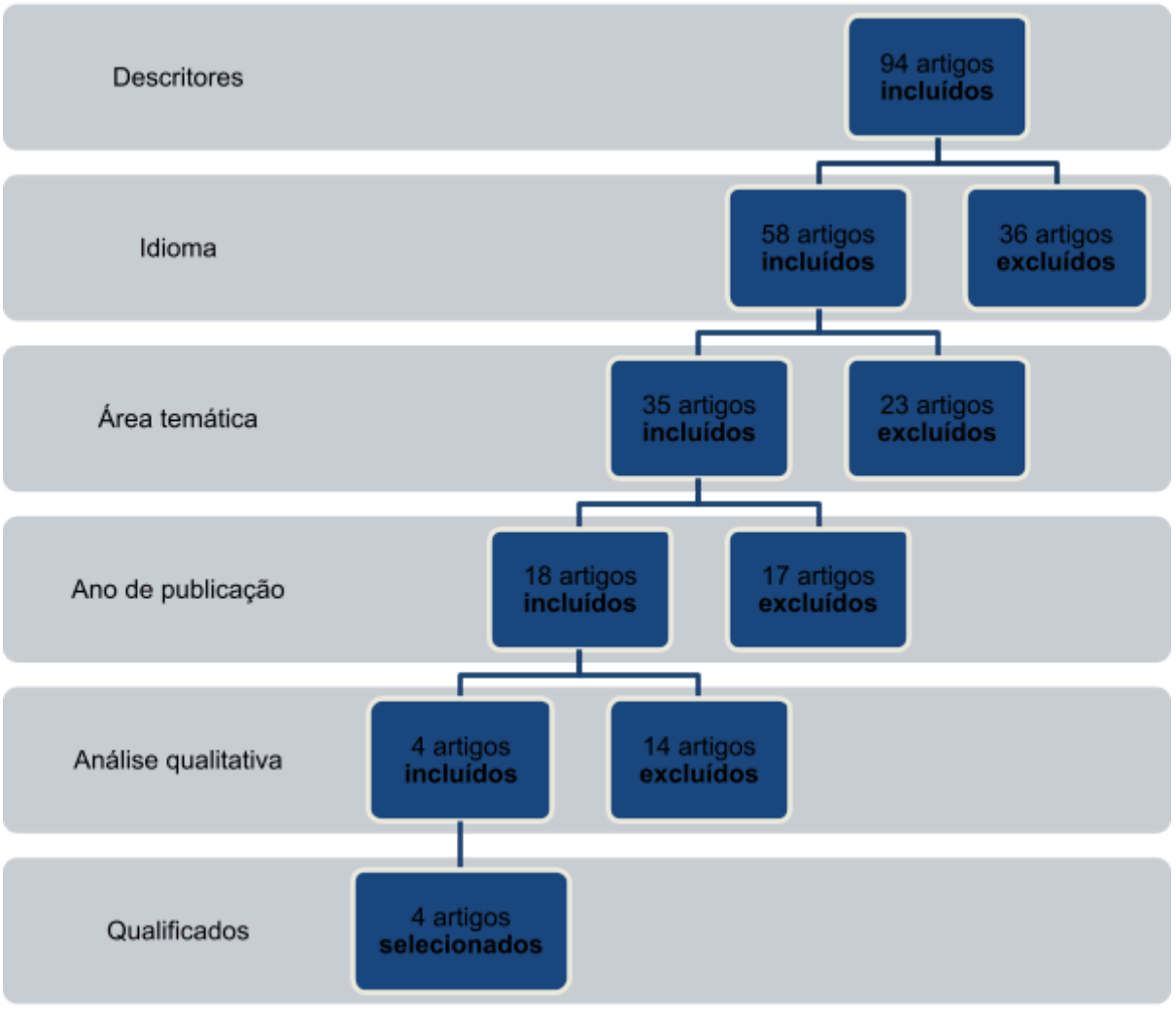
Tabela 1 - Estratégia de busca utilizando operador booleano AND

Estratégia de busca	BVS	BDTD	SCIELO	CAPES	Total
lesões AND futebol AND adolescentes	11	10	6	11	38
lesões AND futebol AND jovens	22	11	11	12	56
Total	33	21	17	23	94

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

De acordo com a (tabela 1), das plataformas utilizadas, foram encontrados no total 94 artigos. Entretanto, 90 artigos foram descartados, pois não se enquadraram nos critérios de inclusão do estudo, restando assim 4 artigos que adentraram nos critérios de inclusão.

Figura 1 – Fluxograma da metodologia empregada para a execução da análise dos critérios de inclusão e exclusão dos artigos selecionados por meio da revisão de literatura integrativa



3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 2 - Resultado das pesquisas

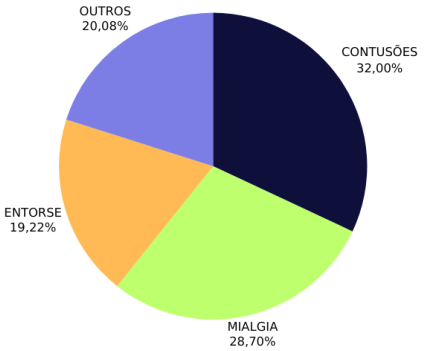
Artigos	Título	Autores	Plataforma	Ano	Método	País	Resultados
1	Lesões Ortopédicas nas Categorias de Formação de um Clube de Futebol	Carvalho	SCIELO	2013	Levantamento epidemiológico	Brasil	Os atletas sub-18 e sub-20 apresentaram maior número de lesões, sendo mais comum as contusões em membros inferiores.
2	Análise do viés de recordação de informações sobre lesões no futebol em adolescentes	Barbosa	CAPES	2014	Descritivo	Brasil	Quando se leva em conta os dados pessoais e do treinamento, se obtém correlações moderadas entre a ocorrência de lesões e as variáveis: estatura, tempo de treinamento, horas semanais, faltas e posicionamento e correlação forte para a massa corporal.
3	Razão de chance e prevalência de lesões em jovens atletas de futebol	Lima	CAPES	2019	Levantamento epidemiológico	Brasil	Os atletas das categorias sub-17 e sub-20 apresentam maior risco de lesão, com grau moderado. As entorses de joelho e mialgia foram as principais lesões, além disso o autor apresenta que a posição do atleta no jogo influencia no tipo da lesão sofrida.
4	Epidemiologia das lesões e identificação do perfil de risco para entorses sem contato de joelho e	Araújo	BDTD	2022	Estudo de Coorte	Brasil	Os atletas sub-17 e sub-20 apresentam maior risco de lesão de membro inferior, com mecanismo traumático e

tornozelo em atletas jovens de futebol masculino		entorses de joelho/ tornozelo.

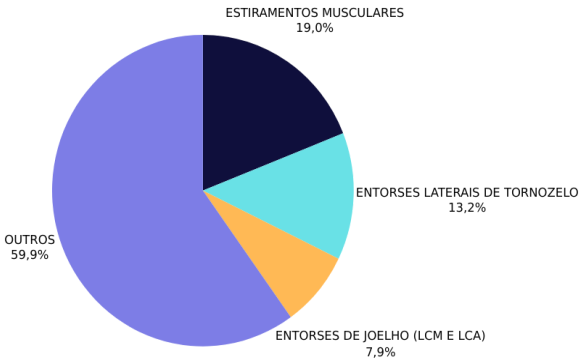
Fonte: Elaborado pelos autores (2023)

A partir da análise dos artigos foram construídos gráficos para a melhor compreensão, que podem ser visualizados a seguir.

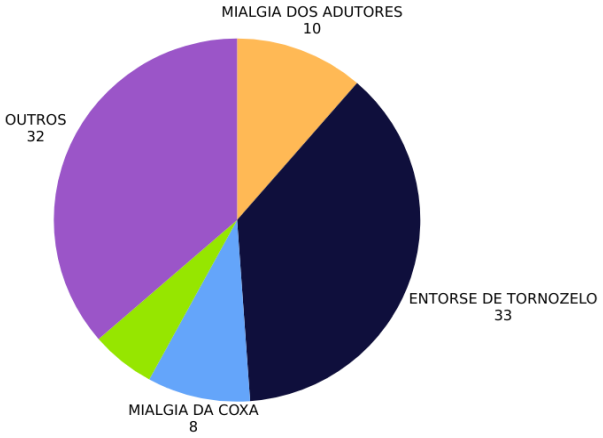
Gráfico 1- Principais tipos de lesões.



Fonte: Carvalho(2013)

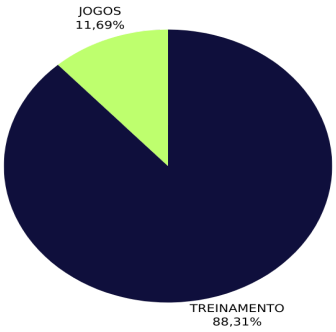


Fonte: Araújo(2022)

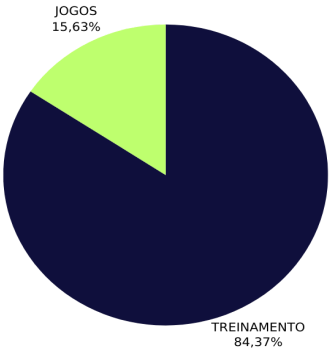


Fonte: Lima(2019)

Gráfico 2- Relação entre período/local e ocorrência de lesões.

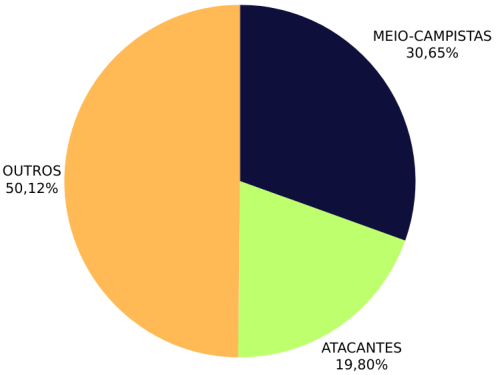


Fonte: Carvalho(2013)

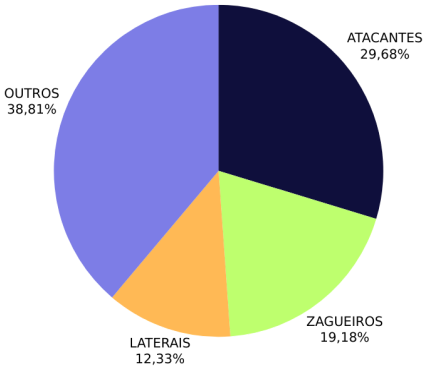


Fonte: Barbosa(2014)

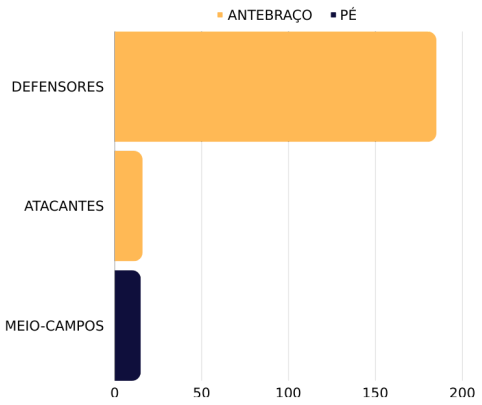
Gráfico 3- Relação entre a posição de jogo e lesões



Fonte: Carvalho(2013)

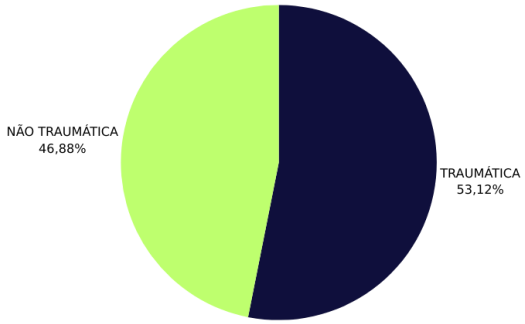


Fonte: Barbosa(2014)

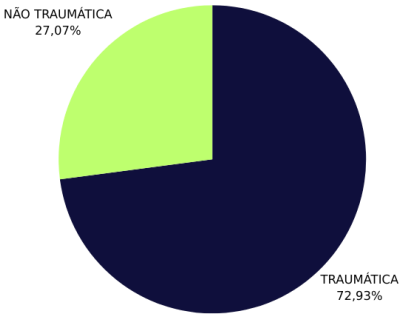


Fonte: Lima(2019)

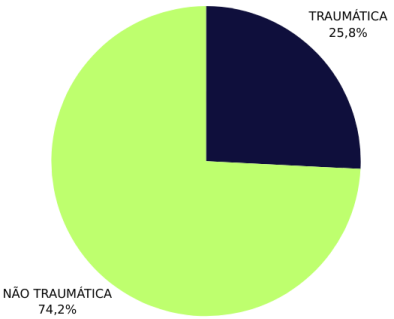
Gráfico 4- Classificação das lesões



Fonte: Barbosa(2014)



Fonte: Carvalho(2013)



Fonte: Araújo(2022)

O termo “lesão” pode ser definido como qualquer acontecimento ocorrido durante jogos ou treinos de um clube, com redução ou afastamento completo da participação dos atletas nas atividades (Carvalho, 2013). Como o futebol se trata, muitas vezes, de um esporte de contato abrupto, é comum que lesões possam vir a acontecer. Sendo encontrados em diversos graus e tipos, afetando diferentes faixas etárias na fase juvenil, decorrentes de distintas posições no futebol, momentos de partida ou relacionadas à intensidade dos treinamentos.

No estudo de Carvalho (2013), foram observados atletas de um time de formação de jogadores de futebol, contava com uma amostra de 310 atletas, os quais foram registradas 1.548 queixas de lesão durante 24 meses. As lesões detectadas foram em sua grande maioria definidas como traumáticas (72,93%); observou-se ainda nesse mesmo estudo que as lesões mais recorrentes, apresentadas de forma decrescente, foram a contusão (32%); dor muscular,

especialmente membros inferiores(MMII) e lombar (28,7%); entorse (19,22%); bursites/tenossinovites e tendinopatias; dor articular; ferimentos; contratura e fraturas.

Quanto à região anatômica, devido a contusões, a coxa foi a região do corpo mais acometida por lesões, seguido pelas entorses no tornozelo e joelho. No que se refere a idade dos futebolistas, a pesquisa notou que os atletas mais velhos (sub 18 e 20) expuseram mais lesões, seguidos pelos atletas da categoria infantil (sub 15) e por último os da categoria juvenil (sub 16 e 17). Das lesões registradas 88,31% ocorreram durante o treinamento; ademais, o autor alerta sobre a influência da fisiologia muscular ainda imatura dos mais jovens que associada ao aumento do número e da intensidade dos treinamentos, com objetivo na melhoria do rendimento dos atletas, influenciam diretamente no aumento do índice das lesões. Além do mais, Carvalho (2013) apresenta um tópico relevante sobre o estudo das lesões por posição desempenhada pelos atletas no período da partida, deste modo, pôde-se descobrir que os meio-campistas apresentavam maior incidência de danos na sua integridade física (30,65%), em segundo lugar os atacantes (19,8%).

Barbosa (2014), apresentou em sua pesquisa fundamentada em estudo retrospectivo, resultados referentes ao local anatômico, sendo o tornozelo, em seguida o joelho, pé e coxa, respectivamente, como as regiões onde mais obteve relatos de lesões. Já no que se refere ao tipo de contato, a maior parte das lesões aconteceram por contato direto (53,12%), apresentando concordância com a pesquisa de Carvalho (2013). Quanto ao momento e local, pode-se perceber que as lesões ocorreram majoritariamente no decorrer dos treinamentos (84,37%), principalmente nos momentos finais da partida (43,75%), tanto em decorrência dos treinos quanto com os jogos competitivos. Entretanto, em contraposição à Carvalho (2013), ao estudar as lesões por posição do futebol, relatou que as mais cometidas foram nos posicionamentos de atacantes (29,68%), zagueiros (19,18%) e laterais direito (12,33%).

Na pesquisa de Araújo (2022), foi analisado 644 atletas masculinos de um clube da Primeira Divisão Brasileira, nos anos de 2017 a 2018. Verificou-se que 342 atletas sofreram lesões, e a partir desta amostra é possível observar que as localizações anatômicas mais atingidas por lesões, pertenciam aos membros inferiores (88,6%). No que diz respeito ao mecanismo de lesão, as de sobrecarga (43,8%) foram as mais comuns, seguidas das lesões sem contato (30,4%) e

traumáticas (25,8%). No que tange o nível de gravidade, o estudo concorda com Barbosa (2014), em que a maior parte das lesões apresentaram grau moderado. A respeito do tipo de lesão e o diagnóstico clínico, os estiramentos musculares (19%) foram os mais comuns detectados, depois as entorses laterais de tornozelo (13,2%), em seguida as entorses de joelho com rupturas ligamentares do ligamento colateral medial - LCM (4,1%) e ligamento cruzado anterior - LCA (3,8%). Além disso, a respeito das faixas etárias, o estudo relata que atletas mais velhos (sub-17 e sub-20) têm maior risco de serem lesionados, em referência aos atletas mais novos, tanto em treinamentos quanto em jogos, entrando em concordância com Carvalho (2013) e Barbosa (2014).

Segundo o estudo de Lima (2019), “Epidemiologia de lesões em jovens atletas de futebol das categorias sub 17 e 20”, composto por 107 jovens atletas do sexo masculino, que atuaram no campeonato estadual do Rio de Janeiro no ano de 2016, as lesões estão proporcionalmente relacionadas com a idade; também reafirmando que o quanto mais velhos os atletas, maior a índice de lesões, em conformidade com as pesquisas de Barbosa (2014); Carvalho (2013) e Araújo (2022). A principal lesão encontrada foi a entorse de tornozelo, seguida pela mialgia de adutores, e em terceiro lugar mialgia de coxa. Quando relaciona as lesões com a colocação dos jogadores, obtêm-se lesões de antebraço nas posições de defensores e atacantes, e lesões no pé em atletas de meio-campo. Além disso, Lima (2019), notou que o quantitativo de lesões, independente das posições, foram unilaterais, sendo que o lado direito do corpo teve maior índice de lesões nos pés, em seguida no antebraço.

É possível compreender, a partir do estudo dos artigos apresentados nesta revisão, que a maioria das lesões foram de natureza aguda, musculoesquelética e em sua maioria na região dos membros inferiores. Os autores têm consenso de que é necessário cuidado e atenção contínua dos atletas, já que todos se encontram ainda em fase de desenvolvimento corporal.

Os artigos citados apresentam pontos em comum, por exemplo, análise da incidência de lesões e o estudo dos principais fatores relacionados ao expressivo número de lesões em atletas jovens. Segundo os artigos, a idade dos jogadores, a função no time, os tipos e intensidades de treinamentos, são alguns dos fatores diretamente associados à incidência e intensidade das lesões. Assim sendo, esta revisão optou por discutir acerca desses dois (2) subtópicos.

3.1. Idade dos atletas, intensidade e carga de treinamento

Visto que o futebol é um esporte competitivo, muitos clubes tendem a aplicar treinamentos de alta intensidade, consequentemente, aumentando a demanda física e psicológica nesses atletas. O nível de competitividade dos treinos técnico-táticos assemelha-se ao de um jogo, em que a disputa pela posse de bola e por um lugar ambicionado no time titular pode favorecer a elevação da incidência de algumas lesões (Carvalho, 2013). É notório que sem a realização correta dos treinamentos e sem acompanhamento humanista para com os atletas, há uma maior tendência ao acontecimento de lesões.

Araújo (2022); Lima (2019) e Barbosa (2014), discorrem acerca do aspecto da idade ser um dos fatores de risco para a incidência de lesões em jovens esportistas. Para estes pesquisadores, os altos níveis de intensidade de treinos e jogos, competitividade e agressividade tendem a aumentar em paralelo a idade, especificamente, em jovens de 16 a 18 anos de idade. Segundo Araújo (2022), a aplicação de treinamentos esportivos intensos e prolongados podem gerar uma sobrecarga corporal, levando a lesões no sistema musculoesquelético, que nesses jovens ainda se encontram imaturos.

Entretanto, nos resultados da análise de 1.548 registros de uma amostra de 310 atletas, feita por Carvalho (2013), os valores encontrados não tiveram diferença significativa dentro das diferentes faixas de idade. Todavia, o pesquisador concorda que a condição fisiológica muscular em formação encontrada em atletas mais jovens, associada ao aumento do volume e da intensidade de treinos para melhoria do rendimento, influenciou nos resultados de sua pesquisa.

Ao fim da análise desses artigos, é possível perceber que um treinamento efetivo não é aquele que possui o maior número de horas de prática esportiva juntamente com uma maior intensidade. Um bom treinamento deve ser alicerçado em conhecimentos científicos, respeitando a composição e o desenvolvimento corporal dos atletas.

De acordo à natureza da lesão, o maior número de lesões ocorreu durante o jogo em treino, bem como houve mais recordações para o mesmo. Este resultado parece estar diretamente ligado simplesmente à maior exposição dos jogadores no treinamento em relação à competição. Para o momento da lesão, conceituado como início (primeiro terço), meio (segundo terço) e final (terceiro terço) do treino ou jogo,

houve mais relatos e maior proporção de recordação para o final do jogo/treino. De fato, é neste período em que há evidências que a maior proporção de lesões está relacionada à fadiga (Barbosa, 2014).

3.2. Posição desempenhada pelo atleta

Lima (2019); Carvalho (2013) e Barbosa (2014) entram em concordância, ao discutir em suas pesquisas que a posição desempenhada pelo atleta esteja diretamente relacionada com o tipo, a intensidade e a incidência de lesões.

Segundo Carvalho (2013), os atletas têm exigências distintas conforme a função que realizam, o tempo e a força dos movimentos; para este, os atletas meio-campistas são mais exigidos fisicamente do que goleiros e laterais. Ele fundamenta sua exposição, defendendo que as variedades de movimentos realizados por meios de campo, movimentos rotacionais, além da distância percorrida no percurso da partida, muitas vezes em alta velocidade, ampliam o risco de lesões esportivas.

Já Lima (2019) em sua pesquisa prioriza citar alguns tipos de lesões relacionadas com o papel do atleta no time. É possível identificar que as lesões também estão relacionadas às características da sua função; como por exemplo, os zagueiros sofreram mais lesões de antebraço, pois utilizam o braço como forma de se defenderem nos momentos de partidas. Já as lesões no pé, ocorreram mais em jogadores de meio-campo, possivelmente por ser uma posição de interligação entre os lados do campo; sendo assim, necessitando percorrer quilômetros durante os jogos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível compreender, a partir do estudo dos artigos apresentados nesta revisão, que o índice de lesões é, relativamente, alto; sendo que a sua maioria foram de natureza aguda, musculoesquelética, como estiramentos, entorses e contusões; principalmente, na região dos membros inferiores. Em decorrência de impactos traumáticos, por contato direto e nos posicionamentos de atacantes, defensores e de meio campo.

A identificação dos fatores de risco e lesões mais comuns em jogadores de futebol permitirá que os profissionais de educação física, fisioterapia e enfermagem adotem uma abordagem mais direcionada à prevenção de lesões; com planos de cuidados personalizados e intervenções específicas para minimizar o impacto das lesões, promovendo a saúde e o desempenho atlético dos jogadores de futebol.

Entretanto, posto isto, durante a pesquisa dos dados e elaboração desta revisão integrativa, notou-se a falta de maior quantitativo de artigos na literatura relacionados à incidência de lesões em jogadores jovens de futebol, particularmente, na faixa etária de 10 a 20 anos de idade; logo, se faz necessário novas investigações sobre a temática.

5 REFERÊNCIAS

ARAÚJO, F. R. A. Epidemiologia das lesões e identificação do perfil de risco para entorses sem contato de joelho e tornozelo em atletas jovens de futebol masculino. **Repositório Institucional UFSCar,** São Carlos, 2022. Disponível em: https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/16815. Acesso em: 05 out. 2023**.**

ARLIANI, G. G. *et al*. Tratamento das lesões do ligamento cruzado anterior em jogadores profissionais de futebol por cirurgiões ortopedistas**. Revista Bras. Ortop**, São Paulo, v. 54, n. 6, 2019. DOI: https://doi.org/10.1055/s-0039-1697017. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbort/a/56C88NDr8pWQg6YFGP7bhpK/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 04 set. 2023

BARBOSA, D. A. Análise do viés de recordação de informações sobre lesões no futebol em adolescentes. **Repositório Institucional Unesp,** Presidente Prudente, 2014. Disponível em: https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=150691. Acesso em: 04 out. 2023.

BEZERRA, A. D. L. *et al.* Perfil nutricional de adolescentes que realizam treinamento de futebol. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 65, p. 636-643, 2017. Disponível em: http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/880/674. Acesso em: 05 set. 2023.

CARVALHO, D. A. Lesões Ortopédicas nas Categorias de Formação de um Clube de Futebol. **Revista Brasileira de Ortopedia,** Paraná, p. 41-45**,** 2013. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbort/a/nXGmhYzNBrvdPkZvgyLBPWr/?format=pdf&lang=pt**.** Acesso em: 05 out. 2023.

CAVALI, A. *et al*. Avaliação do consumo alimentar pré-treino de jogadores de Futebol Society. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v. 10, n. 36, p. 3-10, 2018. Disponível em: http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/490/440. Acesso em: 05 set. 2023.

COELHO, M. A. Prática esportiva competitiva como um fator de risco para o transtorno alimentar em adolescentes: uma revisão. **ATTENA**, Vitória de Santo Antão, n. p, 2021. Disponível em: https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/44034. Acesso em: 05 set. 2023.

GAYARDO, A.; MATANA, S. B.; SILVA, M. R. Prevalência de lesões em atletas do futsal feminino brasileiro: um estudo retrospectivo. **Revista Bras. Med. Esporte,** Santa Catarina, v. 18, n. 3, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbme/a/tq7BmQ69s9F6hXFZBtzJ5bx/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 05 set. 2023.

LIMA, V. P. Razão de chance e prevalência de lesões em jovens atletas de futebol. **Plataforma Sucupira, v.** 1**,** p. 66, Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/vie

wTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=7694505**.** Acesso em: 05 out. 2023.

MENDES, R. T.; NETO, A. B. M. L. Consumo alimentar e perfil antropométrico de jogadores de categoria de base de um clube de futebol. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 16, n. 97, p. 95-106, 2022. Disponível em: http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1970/1273. Acesso em: 05 out. 2023.

MENDES, K. D. S; SILVEIRA, R. C. C. P; GALVÃO, C. M. Revisão Integrativa: Método de pesquisa para a Incorporação de Evidências na Saúde e na Enfermagem. **Texto Contexto Enferm,** Florianópolis, 2008. Disponível em: https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 04 out. 2023.

NETO, J. T. F. *et al*. Injuries to the knee structures in soccer. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, 2021. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22216. Acesso em: 04 out. 2023.

PIZARRO, J. O. Globalização e o sistema-mundo moderno do futebol: modernidade e (de)colonialidade na circulação de atletas a partir dos mundiais FIFA. **Repositório Institucional da UFSC**, Florianópolis, n. p., 2021. Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/229181. Acesso em: 04 out. 2023.

RAMOS, G. P. Perfil da atleta de futebol de elite no Brasil: características antropométricas, físicas e respostas fisiológicas em treinamentos e competições. **Repositório Institucional da UFMG,** Belo Horizonte, n. p., 2017. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/EEFF-BBBGP7. Acesso em: 05 out. 2023.

REZENDE, S. B. *et al.* Gordura corporal, imagem corporal e maturação sexual de jovens atletas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 8, n. 44, p. 120-128, 2014. Disponível em: http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/442. Acesso em: 05 out. 2023.

SILVA, B. G. M. A Cinesiofobia e sua relação com as lesões esportivas e com a autoeficácia em atletas de alto rendimento. **Universidade Católica de Pernambuco**, Recife, 2019. Disponível em: http://tede2.unicap.br:8080/handle/tede/1144. Acesso em: 05 set. 2023.

XI, Y. Characteristics and prevention of sports injuries in adolescent soccer. **Rev. Bras. Med. Esporte**, China, v. 29, 2022. DOI: https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0491. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1423533. Acesso em: 05 out. 2023.